

なめろうとさんが焼き

～釜石はまゆりサクラマスを使って～



さんが焼き(左) なめろう(右)

なめろう

材料(2人分)

サクラマス(刺身用)	150g
長ねぎ	1/2本
生姜(みじん切)	大さじ2
味噌	大さじ1と1/2
大葉	2枚

- ① サクラマスは細切りからみじん切りにして2本の包丁でたたき、粘りがでてきたらみじん切りにした長ネギと生姜を加えてさらにたたき味噌を加えます。
- ② 細切りにした大葉を加えて出来上がり。

さんが焼き

なめろうをみょうがの葉に包み、弱火にかけた鉄器でゆっくりと焼きます。